

坂戸市・城西大学共同プロジェクト 健康づくり水中リハビリ運動教室

平成26年度 第2期参加者募集!

日程：下記参照（全8回、全て木曜日）

- | | | | |
|--------|---------|---------|---------|
| ① 10/2 | ② 10/9 | ③ 10/16 | ④ 10/23 |
| ⑤ 11/6 | ⑥ 11/13 | ⑦ 11/20 | ⑧ 11/27 |

時間：午前10時20分～正午（初回は9時から）



講師：水野加寿氏（城西大学水泳部監督・NPO法人日本水治運動療法協会理事長）ほか

対象：市内在住で65歳以上の方又は身体に障害のある方で次の全ての条件を満たす方。

- ①原則として全8回参加できる
- ②衣類の脱着等は自身又は介助者で対応できる
- ③医師から水中運動の制限を受けていない

※参加当日に会場での血圧測定の結果が180以上（最高）・100以上（最低）の場合には、その日の参加を御遠慮していただくことがあります。

定員：25名（先着順）

参加費：1,500円（申込み時に集めます）

※参加費の他に、別途毎回プール使用料2時間400円（障害者は半額）が必要になります。

会場：坂戸市健康増進施設サテさかど温水プール

協力：坂戸市水泳連盟

坂戸市健康増進部健康スポーツ推進課・健康増進施設サテさかど（TEL 280-7111）